



Sumach-Hähnchen mit Safran-Joghurt

an Kartoffel-Blumenkohl-Salat mit Trauben



ca. 40min



2 Personen

Wie ein üppiges orientalisches Kunstwerk präsentierst du heute dieses Festmahl und verwöhnst deine Gäste mit edlen Zutaten und kostbaren Gewürzen. Der Salat aus geröstetem Blumenkohl wird mit Pistazien, Trauben und Dill geschmückt und die zarten Hähnchenoberkeulen erhalten durch fruchtig-säuerlichen Sumach eine herrlich frische Nuance. Zweifellos (ver)kostbar ist auch der golden leuchtende Safrandip - einfach märchenhaft!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Safran
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 Päckchen Sumach
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 30g Pistazienkerne¹⁵
- 10g Dill
- 500g rote Weintrauben
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Die übrigen Weintrauben z. B. im nächsten Müsli verwenden.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

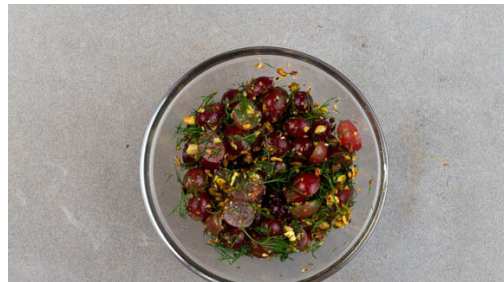
Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 39.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Safran** mit 1EL heißem Wasser bedecken und zum Einweichen beiseitestellen. Die **Kartoffeln samt Schale** in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Auflaufform mit 3TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



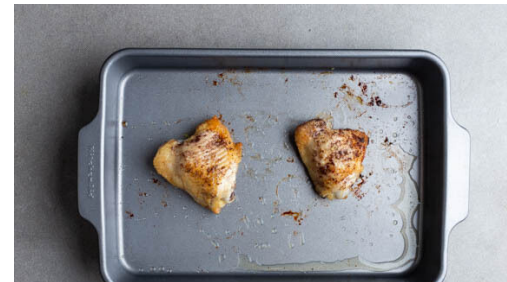
4. Salat vorbereiten

Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten, dann grob hacken. Den **Dill** von den harten Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **½ der Weintrauben** ebenfalls abzupfen und ggf. halbieren. Die **Pistazien**, den **Dill** und die **Weintrauben** mit 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



2. Zutaten backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Sumach**, 2TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben und mit der Hautseite nach oben auf die **Kartoffeln** geben. Im unteren Teil des Ofens ca. 20Min. backen, dann die **Kartoffeln** und das **Fleisch** wenden und weitere 10-15Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



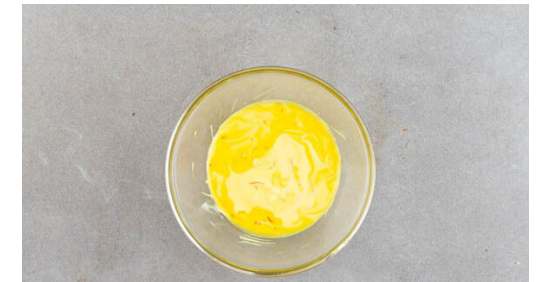
5. Fleisch weiterbacken

Die gebackenen **Kartoffelscheiben** zum Abkühlen auf das Backblech zu dem **Blumenkohl** geben, dann das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben zurück in die Auflaufform geben. Die Temperatur im Backofen auf 240°C erhöhen und, falls vorhanden, die Grillfunktion einschalten. Das **Fleisch** im Ofen 5-10Min. weiterbacken, bis es knusprig ist.



3. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im oberen Teil des Backofens 15-20Min. backen, bis der **Blumenkohl** appetitlich gebräunt ist. Zum Abkühlen aus dem Ofen nehmen.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit dem **Safran** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Blumenkohl** mit den **Kartoffeln**, den **Pistazien**, dem **Dill** und den **Weintrauben** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kartoffel-Blumenkohl-Salat** auf Teller verteilen, das **Sumach-Hähnchen** darauf anrichten und mit dem **Safran-Joghurt** beträufelt servieren.